©Marotta & Cafiero editori
Via Andrea Pazienza, 25
80144 Napoli
www.marottaecafiero.it
info@marottaecafiero.it

ISBN: 978-88-97883-08-1

Progetto grafico e copertina di:
Davide Amodio

Foto in copetina di:
Emanuele Giovanni Aprile

inpentola 3

IL MONDO [in] CUCINA

a cura di Marta Maffia

La realizzazione del progetto “IL MONDO [in] CUCINA” e di questa pubblicazione è stata possibile grazie al CSV (Centro di Servizio per il Volontariato) di Napoli che ne ha condiviso le finalità ed ha provveduto al finanziamento.

Si ringraziano in particolare per la realizzazione di questo volume Carmela Maffia e Carmelinda Spina.

Indice

IL MONDO [in] CUCINA

di Corrado Maffia

“La cucina è stata paragonata al linguaggio: come questo essa possiede vocaboli (i prodotti, gli ingredienti) che si organizzano secondo le regole di grammatica (le ricette), di sintassi (i menu, ossia l'ordine delle vivande), di retorica (i comportamenti conviviali). Come il linguaggio, la cucina contiene ed esprime la cultura di chi la pratica, è depositaria dell'identità di gruppo. Ma è anche il primo modo per entrare in contatto con gli altri: più della parola, il cibo si presta a mediare tra culture diverse, aprendo i sistemi di cucina a incroci e contaminazioni”. [1]

Questa considerazione di Massimo Montanari, ordinario di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, ha richiamato con forza la nostra curiosità intellettuale ed ha fatto da guida alle nostre riflessioni sulla prassi di cucina da tempo in atto presso la nostra Scuola.

È nato così nell’anno scolastico 2012/13 il progetto “IL MONDO [in] CUCINA” nell’ambito dell’esperienza dell’insegnamento della lingua italiana agli immigrati realizzata dall’Associazione di volontariato Scuola di Pace di Napoli.

L’obiettivo che ci siamo proposti è stato quello di mettere a confronto, in cucina, un gruppo di immigrati di vari paesi con un gruppo di italiani.

Due riflessioni sono state a monte di questo processo di interazione: l’importanza di apprendere la lingua per familiarizzare con la cultura del paese di arrivo, processo che non deve cancellare la cultura e le tradizioni dei paesi di provenienza, e la necessità di mettere in evidenza non solo le diversità ma anche le numerose analogie che culture in apparenza tanto lontane spesso presentano. Il cibo si è dimostrato un formidabile veicolo di conoscenze e di arricchimento reciproco per il suo rapporto fisico e di sentimenti con il luogo di origine.

A partire da queste premesse la struttura della nostra progettualità si è definita in tre direzioni:

---

[1] *M. Montanari (a cura di), Il mondo in cucina. Storia, identità, scambi, Roma - Bari, Ed. Laterza, 2002.*

- *il laboratorio linguistico,* per favorire l'apprendimento della lingua in relazione anche al lessico specifico della cucina, con la collaborazione di sei docenti specialisti nell'insegnamento dell'Italiano come lingua seconda e di oltre 20 tutor;
- *l'attività seminariale,* per la valorizzazione delle tradizioni, delle culture culinarie di provenienza degli immigrati e per un'alimentazione consapevole, con la collaborazione di una agronoma, di una alimentarista e di un team di cuochi;
- *la redazione del ricettario,* che si è concretizzata nella presente pubblicazione.

Il progetto si è rivolto a due gruppi di destinatari:
- *il gruppo micro,* composto da immigrati e italiani, volto a creare spazi molto concreti di conoscenza e di dialogo, che ha seguito tutta l'attività seminariale;
- *il gruppo macro,* formato dai circa 150 allievi frequentanti la Scuola di italiano e da 30 italiani, che hanno assistito alle presentazioni delle cene e hanno partecipato alla degustazione delle pietanze preparate in sede.

A fine progetto abbiamo avuto una bellissima sorpresa che ci ripaga di tutto l'impegno profuso e ci incoraggia ad andare avanti e a fare sempre meglio. Da alcune immigrate ci è stato chiesto di non interrompere questa esperienza perché per loro è stato molto importante, non solo per la cucina ma perché hanno trovato uno spazio di libertà che le ha fatte uscire dalla routine del lavoro spesso soffocante. *"Se la difficoltà sono i soldi* - ci hanno detto - *li mettiamo noi e vi facciamo vedere che si può cucinare bene anche con poco".* La nostra sensazione è che questa loro dichiarata passione per la cucina è solo il pretesto per stare insieme, per ritrovare un briciolo di quegli affetti e di quella familiarità lontana, per uscire dalla malinconia che assale chi è distante dalla propria terra, dai propri cari, dal marito o dalla moglie e spesso anche dai propri figli.

Che dire…se questo progetto ha dato, insieme alla conoscenza della lingua e alle pietanze di sette paesi diversi, un po' di serenità, di consapevolezza, di accoglienza e di amicizia, allora siamo riusciti nel nostro intento.

Questo è il volontariato che ci piace, gratuito perché sa di ricevere molto più di quello che dà. Un grazie di cuore a tutti per aver aggiunto un magnifico capitolo alla storia più che ventennale della Scuola di Pace.

Cosa ti è piaciuto di più?
Analisi dei questionari di gradimento

di Laura Suarato

Il seminario di cucina multietnica della Scuola di Pace è stato eterogeneo sotto vari punti di vista.
I frequentanti sono stati in media 20, provenienti da 10 diversi paesi: dall'Italia alla Cina, dal Maghreb all'Ucraina, dal Brasile alla Romania, dalla Bulgaria a Taiwan, dal Kosovo allo Sri Lanka. É stato eterogeneo anche per genere ed età: gli uomini erano 10 così come le donne e l'età dei partecipanti era compresa tra i 20 e i 59 anni, con un'età media di 35. Eterogeneità sentita anche da chi ha partecipato e alla domanda 'cosa ti è piaciuto di più?' ha risposto: -*"Mi è piaciuto la diversità della cucina e anche le persone e l'amicizia"* (Studente algerino, 28 anni); - *"Parlare, scherzare, mangiare, cantare"* (Baby-sitter ucraino, 23 anni).
Il seminario si è trasformato in un vero e proprio laboratorio volto all'integrazione/interazione tra differenti culture unite dallo stesso bisogno primario di nutrirsi e condotto attraverso l'insegnamento di una corretta alimentazione, della storia e del rispetto delle altre tradizioni. I ragazzi hanno scritto ancora su cosa è piaciuto di più: -*"La collaborazione con gli altri nell'amicizia reciproca"* (Badante moldavo, 35 anni); -*"Mi è piaciuto tutto, amicizia e aver mangiato la minestra"* (Donna brasiliana, 59 anni); -*"Mi è piaciuto il rispetto e anche la preparazione dei piatti"* (Cuoco algerino, 40 anni).
Parte essenziale di un percorso di cucina che si rispetti è la pratica vera e propria. Il laboratorio di cucina interculturale ha avuto come risultato finale l'accrescere di competenze specifiche culinarie in prospettiva di lavori che lo richiedono. Chi ha partecipato al seminario di cucina, infatti, è impiegato in lavori in cui saper cucinare è fondamentale: cuochi, domestici, badanti e baby-sitter. Il seminario, però, era aperto a tutti coloro che volessero partecipare e ha visto la presenza anche di studenti e di volontari europei che hanno trovato il corso molto piacevole ed interessante: -"*Tutte le presentazioni, tutti i cibi sono stati buonissimi e anche più buoni perché sono stati fatti con Amore, anche tutto il collettivo"* (Volontaria EU rumena, 25 anni).
Dopo la rilevazione del tasso di gradimento attraverso il questionario, alla fine del lavoro svolto si può affermare che il seminario di cucina interculturale ha avuto un discreto successo tra tutti i suoi partecipanti che hanno apprezzato sia il laboratorio pratico sia le diverse lezioni. Alcuni ragazzi, sempre alla domanda 'Cosa ti è piaciuto di più?', hanno risposto con chia-

rezza: -*“ Tutto”* (Domestica rumena, 52 anni; Ragazzo bulgaro, 24 anni); -*“Io suggerisco di fare questo corso più spesso e per tutti”* (Donna brasiliana, 59 anni); -*“Io suggerisco di fare questa cosa più volte”* (Baby-sitter ucraina, 20 anni); -*“Analizzare meglio le differenze nell’alimentazione dei diversi paesi coinvolti nel progetto”* (Ragazza italiana, 32 anni). C’è chi invece vorrebbe un: -*“Laboratorio della cucina italiana/napoletana”* (Dottoranda cinese, 34 anni).

Altri suggerimenti per un futuro seminario sono stati quello di sponsorizzarlo di più, di far partecipare più nazionalità e più persone, di pubblicare il ricettario anche in internet e sui giornali, di fare più pratica e più volte a settimana.

C’è anche chi, con occhio critico, suggerisce di: -*“ Preparare le presentazioni delle cucine tradizionali un po’ più attentamente e organizzare meglio il tempo di preparazione delle pietanze”* (Donna russa, 45 anni).

Si conclude così, con la certezza che molto vada migliorato ma con la soddisfazione di un progetto ben riuscito, una bellissima esperienza, che ha insegnato tanto ai partecipanti sulla teoria e sulla pratica in cucina, ma che ha insegnato tanto anche a chi, come me, vi ha lavorato, soprattutto a livello umano.

Parte I
Le Teorie

Non mangiarti le parole!
L'apprendimento del lessico di alta disponibilità

di Marta Maffia e Carmela Maffia

Uno degli strumenti più usati per la selezione e la valutazione del lessico nella progettazione di curricula di italiano a stranieri e nell'ambito delle certificazioni delle competenze linguistiche di italiano L2 è tuttora il Vocabolario di base di Tullio De Mauro.[2]
Nel VdB sono elencate le circa 7000 parole più frequenti della lingua italiana, suddivise in:

Vocabolario fondamentale	2000 +
Altro vocabolario di alto uso	ca. 2750 +
Vocabolario di alta disponibilità	ca. 2300 =
VdB	**ca. 7050**

Per l'individuazione dei termini che appartengono alle prime due categorie l'approccio utilizzato da De Mauro è stato di tipo statistico-quantitativo e la compilazione degli elenchi ha tenuto conto della frequenza dei termini in un corpus di circa 500.000 testi di diverso genere.
Nel terzo elenco, invece, il criterio oggettivo del calcolo di frequenza è stato sostituito dal giudizio soggettivo di parlanti nativi, che hanno proceduto a uno spoglio del dizionario di Italiano e hanno colmato, sulla base della propria competenza linguistica, le lacune del VdB. Per vocaboli ad alta disponibilità si intendono, infatti, "le parole che diciamo o scriviamo raramente, ma che pensiamo con grande frequenza".[3] Si tratta, quindi, di parole che non si usano spesso ma che appartengono alla quotidianità di ogni parlante adulto

[2] T. De Mauro, "Vocabolario di base", in Guida all'Uso delle Parole, Roma, Editori Riuniti, 1980. Il VdB è alla base del curriculum di italiano a stranieri di Balboni (1995) e costituisce il riferimento per la valutazione delle competenze lessicali nelle prove CELI e CILS. Per un quadro sulle liste di frequenza in Italiano L1 e L2, si veda F. Parizzi, "Lessico e liste di frequenza", in Profilo della Lingua Italiana. Livelli di riferimento A1, A2, B1, B2, Firenze, La Nuova Italia, 2010.
[3] T. De Mauro, op. cit., p.162.

e che riguardano esperienze ben note e molto comuni, come la casa, il tempo libero e anche la cucina e il cibo.
Uno spoglio del VdB ci ha permesso di constatare che 539 parole su 7000 appartengono al campo semantico del cibo e della cucina: nomi di alimenti *(pastasciutta, insalata, prosciutto)*, utensili *(apriscatole, recipiente)*, aggettivi per descrivere proprietà e qualità dei cibi *(squisito, genuino)*, verbi che indicano azioni o procedimenti per la preparazione di pietanze *(tritare, spremere).*
Come si può vedere in figura 1, più del 50% di questi termini (290 parole), appartiene al vocabolario di alta disponibilità, il 33 % (178 parole) risulta di alto uso e solo il 13 % (71 parole) è compreso nel vocabolario fondamentale.

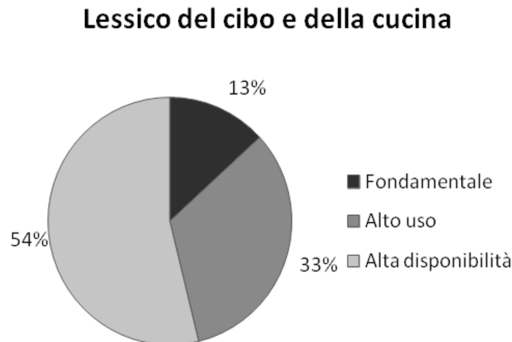


Figura 1. Fasce di frequenza per il lessico del cibo e della cucina.

Parole italiane come (*chilo, pentola, sparecchiare*) sono più che familiari a noi parlanti nativi adulti poiché si riferiscono ad azioni che compiamo quotidianamente e oggetti che usiamo spessissimo. Eppure, a quanto pare, queste parole, appartenenti al lessico di alta disponibilità, ricorrono più nelle nostre menti che non nelle nostre produzioni linguistiche sia orali sia scritte.
L’idea di progettare un percorso di cucina interculturale in cui gli studenti e le studentesse dei corsi di Italiano della Scuola di Pace fossero non solo passivamente esposti a un lessico molto specifico legato alla cucina (lessico ricettivo), ma in cui potessero anche usare attivamente tale lessico (lessico produttivo) nei laboratori, ha permesso un confronto con peculiari problemi legati alla didattica delle lingue seconde.

Lavorare in un contesto di apprendimento così circoscritto, con termini appartenenti a uno specifico campo semantico, ha favorito un riflessione sulla complessità sempre insita nel rapporto tra didattica della L2 e situazioni reali di comunicazione nonché sull'apprendimento di un lessico apparentemente così "naturale" per un nativo ma non necessariamente scontato per un apprendente di italiano L2, anche di livello intermedio.
Diversi studi, infatti, hanno dimostrato che le parole di alta disponibilità entrano con difficoltà nel vocabolario produttivo degli apprendenti di una lingua.[4]
Queste parole risultano inoltre più soggette a fenomeni di transfer (cioè di trasferimento di strutture e suoni dalla L1 alla L2) e, nel peggiore dei casi, di cristallizzazione (cioè di mancato apprendimento).
Perché un termine si stabilizzi nella memoria semantica di un apprendente è necessario che esso ricorra regolarmente nell'input, vale a dire lo stimolo linguistico cui il soggetto è esposto. Questo non sembra accadere nel caso di più della metà dei termini del cibo e della cucina che, come abbiamo detto finora, non compaiono facilmente nelle produzioni orali e scritte dei nativi, in quanto appartenenti al lessico di alta disponibilità. Nei percorsi didattici di italiano L2, inoltre, è difficile che si riproponga regolarmente un tale vocabolario, soprattutto nei livelli intermedio e avanzato (in cui è possibile una valutazione più approfondita e condivisa anche con gli apprendenti del lessico adoperato) poiché ci si discosta sempre più da argomenti e attività riguardanti la vita quotidiana.
Come può quindi un apprendente di Italiano L2 fare propri i termini e le espressioni di alta disponibilità se li incontra solo raramente nell'ambiente linguistico che lo circonda?
A queste considerazioni teoriche corrisponde, d'altro canto, anche la necessità impellente, per una larga fetta di immigrati e immigrate, di imparare, riconoscere e saper usare i termini riguardanti la cucina e il cibo, necessità legata alle loro attività lavorative (domestici, badanti, baby sitter, ristoratori) e più volte manifestata da alcuni studenti della Scuola di Pace.
Da tutte queste riflessioni è nata dunque l'esigenza di allegare al ricettario materiali didattici di Italiano L2 di livello intermedio, attraverso i quali proseguire in classe il percorso cominciato con questo progetto.

[4] *M. Bini, A. Perna, M. Sanchez, "Apprendimento e insegnamento del "lessico" di alta disponibilità", in Quaderns d'Italià 3, 1998, pp. 29-38.*

Ci auguriamo, infatti, che le unità didattiche proposte permettano ai docenti di riconoscere, nella pratica dell'insegnamento della lingua, l'uso e la peculiarità dei termini di alta disponibilità e agli studenti di apprendere tali termini, in questo caso relativi alla cucina e al cibo, grazie alla loro presenza ricorrente nell'input.

L’educazione alimentare nel pianeta globale

di Annamaria Nastasi

Nel mondo esistono abitudini alimentari diverse.
Tali abitudini possono essere legate a condizioni culturali, climatiche, religiose, alle mode o alla disponibilità di determinati prodotti anche se, in quest’ultimo caso, la commercializzazione globale, l’evoluzione delle tecniche di conservazione e il trasporto hanno abbattuto tali barriere.
All’interno di questa differenziazione, il modo di alimentarsi dipende anche dalle condizioni storiche e della produzione, dalla distribuzione della ricchezza e dalle differenze sociali.
Nei paesi sottosviluppati la “malnutrizione per difetto” è ancora fortemente presente per fattori economici. Nei paesi occidentali, dove vi è una maggiore disponibilità di cibo e maggiori risorse economiche, si è evidenziato invece un aumento delle malattie legate all’iperalimentazione.
Una corretta alimentazione è una norma che, giorno per giorno, dovrebbe essere seguita da tutti per ottenere uno stato di salute soddisfacente. Innanzitutto, l’alimentazione deve essere variata, poiché un’alimentazione monotona può essere causa di patologie da carenze di nutrienti o essere sbilanciata da un punto di vista calorico, generando malnutrizione per difetto o per eccesso.
Un’alimentazione ben equilibrata contribuisce alla tutela della salute. Gli errori alimentari possono essere combattuti da una sana informazione sul valore alimentare dei cibi, sulla consapevole scelta degli stessi e il loro costo tenendo conto che l’alimentazione rispecchia in pieno il modo di vivere di ciascun individuo
La storia e le radici del popolo di appartenenza devono essere sempre rispettate e salvaguardate. L’arte culinaria in particolar modo sembra richiamare appieno nei piatti tipici, negli ingredienti comuni e nel sapore l’atmosfera di quel paese.
In un’epoca in cui i confini politici vengono meno e il pensiero platonico “l’uomo cittadino del mondo” sembra sempre più attuale, bisogna aprire la mente a nuove culture per sentisi parte di questo sistema.
Negli ultimi anni a Napoli e nel resto d’Italia sono sorti numerosi ristoranti e locali che richiamano cucine e tradizioni vicine e lontane.

Dalla Grecia al Messico, dalla Cina all'Arabia, frequentati sopratutto da giovani affascinati dal richiamo di gusti e tradizioni lontane, tali ristoranti permettono di vivere nella propria città esperienze culinarie tipiche dei paesi che hanno magari già visitato o più semplicemente consentono di condividere con gli amici stranieri, integrati nel nostro tessuto urbano e provenienti da paesi lontani, gli odori, gli aromi e i sapori dei piatti tipici tradizionali della propria terra di origine.

Le spezie: Profumi dal mondo

di Sara Esposito e Egidio Addeo

Avete mai prestato attenzione agli odori provenienti dalle case quando camminate in una città nuova oppure nella città in cui siete cresciuti? Gli odori che vengono dalle cucine, insieme ai rumori degli utensili, alle luci della sera, alla forma delle strade, alle voci che vengono dalle case vi fanno costruire una vostra immagine personale di un luogo che porterete con voi per sempre. E quando, dopo tempo, risentirete un odore simile, in qualsiasi altro luogo, vi tornerà in mente quella immagine. Ma quali sono gli alimenti che più di altri danno l'odore caratteristico ai cibi? Aglio, origano, peperoncino, pepe, cumino, curcuma, noce moscata, zenzero, cannella, coriandolo, aneto, la varietà è tale che è difficile nominarle tutte…le spezie!

Le spezie sono parti di piante, foglie, semi, frutti o fiori che vengono usati, una volta seccati, per aromatizzare le pietanze. Ciascun'area geografica del mondo, col suo clima e suolo caratteristico, è caratterizzata dalle sue piante aromatiche. La noce moscata è originaria dalle isole Molucche, il cumino del mediterraneo orientale, la cannella dello Sri Lanka; il loro stesso aroma è strettamente correlato alle caratteristiche del territorio di cui sono originarie.

Le piante aromatiche del bacino del mediterraneo, che costituiscono la vegetazione di macchia mediterranea, come il timo, l'origano, il rosmarino, la salvia, sono un tipico esempio di come l'ambiente caratterizza i profumi ed i sapori dei luoghi; infatti tali piante, come adattamento alle estati calde e asciutte dei climi mediterranei, hanno sviluppato oli aromatici all'interno delle foglie che ne riducono notevolmente la perdita d'acqua. Sono proprio questi oli che arricchiscono le piante con i loro profumi, donandoci quella varietà di aromi presenti nella cucina mediterranea.

L'enorme diversità di ambienti in cui le piante crescono e si sviluppano fanno sì che non esista una spezia uguale a un'altra; ciò rende le spezie importanti testimoni della biodiversità e di come questa possa arricchire la nostra cultura e le nostre tradizioni.

La versatilità nell'uso è un'altra caratteristica delle spezie: la cannella ad esempio, nell'Asia orientale viene utilizzata in zuppe e per insaporire carni, mentre nella cucina europea entra come aromatizzante in numerosi dolci e liquori.

Le spezie viaggiano per chilometri, attraversano oceani e continenti per raggiungere le cucine di tutto il mondo. Sono per eccellenza il "cibo viaggiatore": facili da trasportare e da conservare possono percorrere chilometri senza perdere il loro aroma e le loro proprietà. E così nella storia sono stati tra i primi alimenti a viaggiare, a portare la testimonianza di mondi lontani. Le antiche rotte commerciali tra Asia e Europa, come la Via della Seta e la Via dell'Incenso, così come i viaggi transoceanici degli europei alla ricerca delle Indie, ebbero tra i loro obiettivi anche la conquista di un accesso ai mercati delle spezie. Inizialmente bene prezioso e destinato all'elite, successivamente le spezie hanno trovato maggiore diffusione. Oggi possono essere considerate il principale alimento che promuove la contaminazione tra le diverse cucine del mondo. Nelle tradizioni culinarie di ogni parte del mondo vi sono spezie originarie di luoghi lontani e così l'identità culinaria di ogni paese ha le proprie radici in tutto il mondo.
Durante i nostri laboratori di cucina interetnica ci siamo trovati volta per volta avvolti dagli odori delle pietanze preparate insieme ai nostri "cuochi". Abbiamo viaggiato con la fantasia per il mondo trascinati dagli odori e accompagnati per mano dai nostri cuochi: Marocco, Algeria, Bulgaria, Cina, Sri Lanka, Kosovo, Senegal e Italia sono state le nostre mete. Chi si è trovato a passare per Via Foria, 93 durante uno dei nostri incontri di cucina avrà sentito i profumi del mondo!
Di seguito sono descritte solo alcune delle spezie più usate, per accompagnare chi legge in questo suggestivo viaggio di profumi e sapori. Per ciascuna spezia sono riportate le principali caratteristiche della pianta, l'ambiente d'origine, i principali usi in cucina e alcune proprietà medicinali.[1]

[1] Le informazioni che seguono sono tratte da:
Suozzi Roberto M., *Dizionario delle erbe medicinali,* Ed. Grandi Tascabili Economici Newton, 1995.
Fenaroli G., *Sostanze aromatiche naturali,* 1, Ed. Hoepli, 1963.
Fadel M. & Schami R., *La città che profuma di coriandolo e di cannella,* Ed. Garzanti, 2010.
Castellani V. & Guatteri F., *Cucina dal mondo,* Fabbri editori, 2006.

Cumino
Il cumino è una pianta erbacea annuale *(Cuminum cyminum)* appartenente alla famiglia delle *Ombrellifere,* originaria del medio oriente ma diffusa in tutto il bacino del mediterraneo grazie alle condizioni climatiche che ne hanno consentito la coltivazione; cresce spontanea in luoghi soleggiati con terreno sabbioso.
I semi, simili a quelli del finocchietto selvatico ma più piccoli e scuri, sono noti fin dall'antichità e vengono da secoli impiegati come spezia; hanno un odore forte e caratteristico, amaro e caldo, ed è proprio il cumino a conferire ai mercati di spezie orientali il loro tipico profumo. I semi di cumino possono essere utilizzati interi oppure macinati. In tal caso la spezia si presenta come una polvere color sabbia ed entra a fare parte di preparati di spezie quali il Curry e il Garam Masala. Il cumino viene utilizzato per insaporire carni ed è tra gli ingredienti immancabili del Couscous. É anche molto utilizzato in piatti a base di fagioli e ceci ed è infatti ingrediente dei Felafel e dell'Hummus mediorientali, rispettivamente polpette e crema fatte con i ceci. É considerato un ottimo spasmolitico della coliche dell'apparato digerente.

Curcuma
La curcuma è una spezia che si ricava dalla radice (rizoma) della *Curcuma longa,* pianta erbacea perenne originaria del sud-est asiatico ed appartenente alla famiglia delle *Zingiberaceae,* la stessa dello Zenzero e del Cardamomo.
La parte utilizzata come spezia è il rizoma, ovvero il fusto sotterraneo che ha funzioni di riserva per la pianta; il rizoma viene lavato, essiccato e poi macinato, ottenendo in tal modo una polvere giallo-arancio dal sapore terroso, amaro e piccante che si esaurisce abbastanza presto, quindi va consumata fresca. Anche la curcuma, come il cumino, viene utilizzata nella preparazione del Curry di cui ne costituisce il 20-30% e viene utilizzata, insieme alla senape, per la preparazione della mostarda.
La curcuma è utilizzata sia nella medicina ayurvedica di origine indiana, sia in quella cinese, come antinfiammatorio. La medicina occidentale ha confermato gli effetti benefici della curcumina come antitumorale; inoltre è documentata la sua influenza stimolante sulla secrezione della bile e viene usata dagli indigeni in Indonesia per curare le malattie del fegato.

Cardamomo

Con il nome di Cardamomo viene indicata una spezia che si ricava da varie piante appartenenti a due generi della famiglia delle *Zingiberaceae;* varia la qualità e le caratteristiche della spezia, ma quella considerata più pregiata si ricava dai semi della *Elettaria cardamomum,* pianta originaria dell'India e della Malaysia.
I semi, di colore marrone scuro/nero, sono contenuti in un baccello di colore verde chiaro che viene raccolto prima della completa maturazione e posto ad essiccare lentamente al sole. I semi devono essere tolti dai baccelli poco prima dell'utilizzo poiché perdono rapidamente il loro aroma; è possibile trovare anche polvere di cardamomo.
Il cardamomo è una spezia molto utilizzata nei paesi arabi e orientali, nelle miscele di spezie come il Garam Masala, ma anche in Europa settentrionale per la preparazione di torte e biscotti; nei paesi arabi viene utilizzato soprattutto per il *qahwa,* il caffè arabo, e in piccole quantità per alcune ricette di carne e di pollo mentre in Cina viene usato soprattutto per insaporire gli arrosti.
Nella medicina tradizionale cinese e indiana il cardamomo è usato per curare il mal di stomaco, regolarizzare l'intestino e come disinfettante di denti e gengive, inoltre è considerato una spezia afrodisiaca, e questa sua proprietà è decantata nei racconti di "Le mille e una notte".

Chiodi di garofano

I chiodi di garofano sono i boccioli fiorali essiccati della *Eugenia caryophyllata,* albero sempreverde originario delle isole Molucche, ma introdotto e coltivato anche in Indonesia, Zanzibar e in Madagascar. I chiodi di garofano hanno un profumo forte, dolce con una punta di pepato, si utilizzano interi, oppure vengono macinati, preferibilmente appena prima dell'utilizzo per evitare la dispersione degli oli aromatici.
I chiodi di garofano vengono impiegati come aromatizzanti sia nella preparazione di dolci, soprattutto quelli alla frutta, che nei piatti a base di carne; sono inoltre utilizzati in numerosi preparati alcolici, come ad esempio il vermouth, il nocino e il vino brulè, oppure utilizzati per aromatizzare tè ed infusi.
La assunzione in piccole dosi di chiodi di garofano aiuta a contrastare la nausea e i crampi addominali e facilita la digestione. La tintura o l'estratto di tale spezia sono usati come anestetico locale e come antisettico grazie alla presenza dell'eugenolo, principio attivo ampiamente utilizzato per il trattamento della carie e della affezioni della bocca.

Cannella

La cannella è sicuramente tra le spezie più conosciute; si ricava dalla corteccia del *Cinnamomum zeylanicun,* albero originario dello Sri Lanka ed appartenete alla famiglia delle *Lauraceae.*

I caratteristici bastoncini di color bruno-giallastro si ottengono dalla corteccia arrotolata dei giovani rami. Sono inseriti l'uno nell'altro, poi essiccati per circa 3 giorni durante i quali vengono più volte arrotolati. La cannella si conserva a lungo tenuta ben chiusa in contenitori di vetro.

La cannella trova vasto impiego nella cucina araba ed orientale: oltre che nei dolci, viene usata anche per cucinare la carne di pollo e di agnello ed è un classico ingrediente della polvere di Curry; nella cucina occidentale invece viene utilizzata soprattutto nella preparazione dei dolci e come aromatizzante nel cioccolato, in numerosi liquori e nel tè.

La cannella vanta una storia millenaria: riferimenti si trovano già nella Cina del 2700 a.C. e nella Bibbia, gli antichi egizi ne conoscevano l'effetto antisettico e l'adoperavano per l'imbalsamazione.

L'infuso di cannella stimola le funzioni digestive, aiuta a combattere le malattie da raffreddamento e in generale gli stadi di stress psico-fisico dovuti a convalescenza.

Parte II
Il ricettario della pace

LA LASAGNA

di Paolo del Prato,
Angela e Gabriella Martorelli

Ingredienti (x 4 persone)

- 500 gr di lasagne precotte
- 300 gr di carne macinata
- 2 passate di pomodoro
- 300 gr di provola
- 250 gr di ricotta
- 150 gr di parmigiano grattuggiato
- 1 cipolla
- 1 bicchiere di vino bianco
- olio
- basilico

Caratteristiche

Provenienza: *Italia*
Difficoltà: *Media*
Tempo: *1 ½ ora*

Procedimento:
Si inizia con la preparazione del sugo. Fai soffriggere la cipolla in qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva, poi aggiungi la carne macinata e il bicchiere di vino bianco. Lascia sfumare e poi aggiungi la passata di pomodoro e un po' di basilico. Il sugo deve cuocere per circa 30 minuti. Aggiungi il resto del basilico solo a fine cottura, spezzandolo con le mani. Quando il sugo è pronto, prendi una teglia e mettine un po' sul fondo. Poi procedi per strati: prima la pasta, poi il sugo, la ricotta, la provola e il parmigiano, poi di nuovo la pasta, etc. Continua fino a quando non finiscono gli ingredienti. Inforna a 220° per circa 30 minuti e, a cottura ultimata, lascia riposare per un quarto d'ora circa prima di tagliare e servire.

I consigli dello Chef

Per rendere il piatto ancora più saporito, nell'imbottitura si può aggiungere anche la salsiccia!

La cena italiana 30.11.2012

Per la cena italiana abbiamo preparato anche la variante vegetariana, per non escludere nessuno dalla convivialità. Abbiamo imparato a cucinare un piatto complesso e gustoso e ognuno ha avuto il suo compito. Sfoglia dopo sfoglia siamo diventati davvero un gruppo con tanto di cappello e grembiule!

Antonella Raimondi e Manuela Amato

IL CASATIELLO NAPOLETANO

di Paolo del Prato,
Angela e Gabriella Martorelli

Ingredienti (x 4 persone)

- 1 Kg di farina
- 40 gr di lievito a cubetti
- 250 gr di misto di salumi (salame napoletano, capocollo, mortadella)
- 150 gr di parmigiano grattuggiato
- 250 gr di misto di formaggio secco e piccante
- 1 bicchiere di vino bianco
- uova sode
- pepe
- sale

Caratteristiche

Provenienza: *Italia*
Difficoltà: *Media*
Tempo: *12 ore!*

Procedimento:
Fai una montagna con la farina e aggiungi al centro il lievito sbriciolato e 600 ml di acqua fredda. Impasta fino a quando l'impasto non è morbido e omogeneo. Lascia crescere l'impasto per circa 4 ore.
Stendi la pasta di pane con un matterello e passaci sopra la sugna e il pepe a pioggia. Distribuisci poi i formaggi, i salumi e le uova sode a pezzettini. Quindi arrotola la pasta e, dopo aver imburrato lo stampino, posiziona il rotolo a forma di anello. Fai riposare tutto per una notte. Al risveglio, metti in forno per un'ora e mezza a 180°. Il casatiello si può mangiare sia caldo sia freddo e si conserva ottimo per alcuni giorni.

I consigli dello Chef

Per rendere tutto ancora più saporito, si può usare la sugna anche per imburrare la teglia.
E poi, ricorda, il casatiello è più buono freddo!

La cena italiana 30.11.2012

La cucina permette di avvicinare e "amalgamare" persone con storie, culture ed età tanto diverse, proprio come in un casatiello. Questo è accaduto, e senza che ce ne accorgessimo, sia nel divertente e creativo momento della preparazione sia in quello piacevolissimo e intimo della degustazione.

Antonella Raimondi e Manuela Amato

LA MUSAKA BULGARA

di Mitka Hristeva,
Doichin Milev, Zlatka Hristova

Ingredienti (x 4 persone)

- 2 Kg di patate
- 2 carote
- 1 cipolla media
- 700 gr di carne macinata
- 4/5 uova
- Parmigiano grattuggiato
- ½ litro di latte o yogurt magro
- olio d'oliva
- paprika dolce
- sale
- pepe
- ghiozum (spezia simile alla menta)

Caratteristiche

Provenienza: *Bulgaria*
Difficoltà: *Bassa*
Tempo: *1 ora*

Procedimento:

Copertura: Sbatti le uova in una ciotola, aggiungi il parmigiano e il latte o lo yogurt.
Sbuccia le patate e tagliale a cubetti. Taglia la cipolla e le carote in pezzi molto piccoli e falli soffriggere in olio d'oliva in una teglia. Poi aggiungi le patate e, dopo un po', la carne macinata. Quando la carne è cotta, aggiungi tutte le spezie e poi acqua fin sopra le patate. Metti la teglia in forno a 180-200° e, se è necessario, aggiungi ogni tanto un po' d'acqua. Quando le patate sono cotte, aggiungi la copertura e rimetti in forno per 10 minuti circa. La musaka è ottima sia calda sia fredda.

I consigli dello Chef

Prima di cominciare il soffritto, metti la carne macinata in un po' d'acqua e mescola. In questo modo si eviteranno i grumi di carne nel soffritto e si amalgamerà tutto meglio!

La cena bulgara — 21.12.2012

Per la seconda cena sono stati preparati dei piatti bulgari che di solito si cucinano di domenica o nelle feste. Alla fine sono stati serviti anche dei dolci, sia italiani sia bulgari e, con grande sorpresa, abbiamo scoperto che le torte erano molto simili!

Laura Suarato e Doichin Milev

LE MEKITZI

di Mitka Hristeva,
Doichin Milev, Zlatka Hristova

Ingredienti (x 4 persone)

- ½ Kg di yogurt
- un cucchiaio raso di bicarbonato
- un po' di sale
- 2 cucchiai di olio di girasole
- 4/5 uova
- 800 gr di farina
- marmellata (di mele cotogne o di un altro frutto)

Caratteristiche

Provenienza: *Bulgaria*
Difficoltà: *Bassa*
Tempo: *30 minuti*

Procedimento:
Metti la farina in una ciotola. Crea una specie di vulcano e, al centro, metti il sale, il bicarbonato e l'olio. Impasta tutto e aggiungi un po' alla volta lo yogurt. Mentre impasti, puoi aggiungere, se necessario, un po' di farina. Quando la pasta è morbida, fai una pagnotta e lasciala riposare in frigo per non meno di 20 minuti.
Nel frattempo prepara una padella con l'olio per friggere. Prendi i pezzetti di pasta, stendili un po' con le mani e falli friggere nell'olio bollente. Dopo metti un po' di marmellata sulle mekitzi e servile calde.

I consigli dello Chef

Le mekitzi si possono condire anche solo con lo zucchero oppure sono ottime salate, con formaggio e prosciutto o con ricotta e provola. Per farle salate, bisogna stendere i pezzetti di pasta, mettere al centro il ripieno e poi chiuderli come piccoli calzoni.

La cena bulgara 21.12.2012

È stato un grande evento, con più di cento persone invitate, di tantissime nazionalità. Abbiamo festeggiato la laurea di una delle insegnanti della scuola e ci siamo scambiati gli auguri prima delle feste natalizie… anche se non tutti gli studenti della scuola festeggiano il Natale…

Laura Suarato e Doichin Milev

IL COUSCOUS

di Mourad Nalib,
Abderrahman Arahal e Abdallah Djella

Ingredienti (x 4 persone)

- 400 gr di couscous
- 200 gr di patate
- 250 gr di carote
- 250 gr di carote bianche
- 250 gr di zucchine
- 250 gr di zucca
- 250 gr di verza
- 250 gr di ceci
- 200 gr di concentrato di pomodoro
- 2 pomodori
- 2 cipolle
- sale

Caratteristiche

Provenienza: *Maghreb*
Difficoltà: *Media*
Tempo: *1 ½ ora*

Procedimento:

In una pentola prepara il soffritto con l'olio, la cipolla, il sedano, i pomodori tagliati a pezzi, il concentrato di pomodoro e aggiungi la carne.
Insaporisci con le spezie e fai cuocere per 15 minuti. Aggiungi 1½ l d'acqua e, quando bolle, metti sulla pentola un contenitore d'acciaio bucherellato per cuocere al vapore il cous-cous. Trascorsi 20 minuti, sposta il couscous in un tegame, aggiungi 2 bicchieri di acqua calda, il burro e mescola bene con le mani. Riponi il couscous nuovamente sul contenitore e lascia cuocere per altri 20 minuti, quindi aggiungi 2 bicchieri di acqua, questa volta fredda, mescola tutto, riponi sulla pentola. Ripeti l'operazione.
Quando la carne sembra cotta, aggiungi le verdure tagliate grossolanamente e i ceci e lascia cuocere per 15 minuti circa. Metti nel piatto la quantità di couscous desiderata e guarniscila con la carne, le verdure e i ceci.

I consigli dello Chef

Segui attentamente le indicazioni per la cottura del couscous, e usa le mani per mescolare tutto!
Usa i ceci secchi, lasciati a bagno per una notte e cotti in abbondante acqua per 3 ore.

La cena maghrebina — 01.02.2013

Non avendo lo strumento adatto, abbiamo usato un enorme scolapasta per cuocere il couscous. Dopo è stata una vera impresa pulire un buchino alla volta con gli stuzzicadenti, ma ne è valsa la pena!!!

Angela e Gabriella Martorelli

IL TAGINE

di Mourad Nalib,
Abderrahman Arahal e Abdallah Djella

Ingredienti (x 4 persone)

- 1 Kg di carne di agnello
- 2 melenzane
- 2 carote
- 2 zucchine
- 2 patate
- 2 cipolle e uno spicchio d'aglio
- 3 pomodori grandi
- 100 gr di olive
- sale, pepe, zenzero
- cumino, cannella, peperoncino

Caratteristiche

Provenienza: *Maghreb*
Difficoltà: *Media*
Tempo: *2 ore*

Procedimento:
Taglia le melanzane, le carote, le zucchine e le cipolle;
Taglia la carne di agnello a cubetti e mettila a cuocere nel *tagine* (cioè in uno speciale piatto in terracotta) a fuoco lento. All'inizio della cottura aggiungi un bicchiere d'acqua. Durante la cottura aggiungi sale, pepe, zenzero, cumino e cannella, e alla fine le verdure.
Fai cuocere per due ore sempre a fuoco lento.

I consigli dello Chef

Fai cuocere la carne e le verdure lentamente a fuoco basso; usa il *tagine* originale e poni una griglia sui fornelli per evitare di rovinarlo.

La cena maghrebina 01.02.2013

Dopo la cena, Mourad mi ha regalato un *tagine* e ho provato a fare lo stesso piatto a casa mia. Non è venuto così buono come quando l'ha cucinato lui!

Gabriella Martorelli

IL BOURAK ANNABI

di Mourad Nalib,
Abderrahman Arahal e Abdallah Djella



Ingredienti (x 4 persone)

- 4 confezioni di pasta fillo
- 2 patate
- 1 cipolla grande
- 100 gr di olive snocciolate
- 150 gr di carne macinata
- 100 gr di gamberi
- 100 gr di calamari
- 4 uova
- 4 formaggini

Caratteristiche

Provenienza: *Maghreb*
Difficoltà: *Media*
Tempo: *1 ½ ora*

Procedimento:
Fai bollire le patate, poi pestale come per il purè.
Fai rosolare la carne tritata. Sguscia i gamberetti e taglia i calamari.
Trita finemente il prezzemolo, la cipolla e le olive. Stendi la pasta fillo, e aggiungi al centro prima un cucchiaio di purè di patate, poi il prezzemolo, la cipolla, una manciata di olive e un po' di carne macinata. Aggiungi i calamari e i gamberi crudi e infine un uovo intero (crudo) al centro. A questo punto piega la pasta in quattro, a mo' di fazzoletto, e friggi in abbondante olio d'oliva finché la pasta si sarà dorata.

I consigli dello Chef



Prima di gustare il bourak annabi, fallo raffreddare leggermente. Se vuoi, puoi condirlo con un po' di limone.

La cena maghrebina 01.02.2013

La prima volta che ho assaggiato i bourak, li aveva portati Mourad alla lezione di italiano. I ragazzi li hanno mangiati in classe, durante una pausa, e io ho avuto la fortuna di trovarmi lì. Dopo il primo morso, ho chiesto a Mourad di mostrarci la ricetta al laboratorio di cucina.

Gabriella Martorelli

IL CEEBU JEN

di Pako Gaye e Soda Ndiaye

Ingredienti (x 4 persone)

- 500 gr di riso pestato
- 1 bicchiere di olio di arachidi
- 800 gr di pesce
- 100 gr di passata di pomodoro
- 2 carote, 2 rape, 2 melenzane
- 2 patate dolci, 150 gr di manioca
- 100 gr di polpa di zucca
- 1 jakhatu, fogle di bisap
- 2 cipolle, 3 porri, 3 gombò
- 2 spicchi d'aglio
- peperoncino piccante
- dado vegetale, prezzemolo

Caratteristiche

Provenienza: *Senegal*
Difficoltà: *Media*
Tempo: *2 ore*

Procedimento:
Fai rosolare nell'olio di arachidi le cipolle tagliate finemente e gli spicchi d'aglio, poi aggiungi le verdure tagliate a pezzi e il pesce fino a formare una zuppa. Dopo circa 60 minuti, solleva dalla zuppa le verdure e il pesce e usa il brodo per cuocere il riso. Lascialo cuocere nella zuppa senza girare. Quando tutto è seccato gira il riso come una frittata in modo da avere due facce croccanti. A cottura ultimata servi il riso, metti i singoli ingredienti in ogni piatto e aggiungi un po' di salsa.

I consigli dello Chef

Provate a mangiare il ceebu jen con le mani. Prendete un po' di riso sul fondo del piatto e mescolatelo con le verdure e il pesce. Non è più gustoso?

La cena senegalese 01.03.2013

Ricordo che siamo stati tantissimo tempo a tagliare cipolle e aglio. Sembrava che non finissero mai. La settimana dopo c'era ancora un odorino…

Mitka Hristeva

LA YASSA

di Pako Gaye e Soda Ndiaye

Ingredienti (x 4 persone)

- 400 gr di riso
- 700/800 gr di orata o cefalo
- 2 carote
- 2 pomodori
- 2 melenzane
- 2 cipolle
- 1 spicchio d'aglio
- 2 limoni
- tamarillo
- 1 dado senegalese
- 1 pezzetto di pesce secco
- olio

Caratteristiche

Provenienza: *Senegal*
Difficoltà: *Media*
Tempo: *1 ½ ora*

Procedimento:
In una padella metti un filo d'olio, la cipolla tagliata finemente e lo spicchio d'aglio, poi i pomodori tagliati a fettine e il dado senegalese e fai cuocere per 3 minuti circa. Aggiungi un po' di tamarillo. Fai imbiondire il tutto. Aggiungi le carote e le melanzane tagliate a rondelle, e due bicchieri d'acqua. Quando le verdure sono cotte alzale e mettile da parte. Aggiungi il riso e fallo cuocere aggiungendo di tanto in tanto l'acqua necessaria. Quando il riso è cotto, impiatta con le verdure e il pesce che avrai precedentemente marinato per 2 ore circa nel succo di limone, coperto da rondelle di cipolla, e cotto in forno a 180° per 30 minuti.

I consigli dello Chef

Ci sono tantissime varianti di questo piatto. Il pesce può essere cucinato anche arrosto o in umido e può essere sostituito dal pollo o dal montone. Prova tutte le combinazioni!

La cena senegalese 25.03.2013

Sono stata in Senegal qualche anno fa ma non avevo mai assaggiato questo piatto! Chi l'avrebbe mai detto che l'avrei mangiato in Italia?

Ying Xu

L'INSALATA RUSSA

di Tatiana Gafina
Yulia Kuznietsova e Anatoliy Purchel

Ingredienti (x 4 persone)

- 2 uova
- 200 gr di carote
- 50 gr di cetrioli sottaceto
- 500 gr di patate
- 300 gr di piselli
- 2 patate dolci
- 300 gr di maionese
- olio extra vergine d'oliva
- sale
- pepe macinato
- aceto

Caratteristiche

Provenienza: *Russia - Ucraina*
Difficoltà: *Media*
Tempo: *1 ora*

Procedimento:
Lava le patate e le carote, sbucciale e tagliale a dadini piccoli.
Metti a lessare separatamente le carote, le patate e i piselli in acqua bollente e salata. A cottura ultimata scola le verdure e falle raffreddare in un colino in modo che perdano tutta l'acqua di cottura. Nel frattempo metti a bollire due uova e quando sono sode, sbucciale e lasciale raffreddare. Taglia i cetriolini a dadini molto piccoli. Quando le verdure sono tiepide, mettile dentro a una ciotola con i cetriolini e condisci tutto con olio, aceto (1-2 cucchiaini), sale e pepe. Successivamente aggiungi la maionese, le uova e, se serve, un po' di sale. Puoi conservare alcuni pezzetti di uova per la decorazione. Metti l'insalata in frigorifero per almeno un'ora prima di servirla.

I consigli dello Chef

Attenzione, non lasciare troppo tempo le verdure a bollire sul fuoco: devono rimanere croccanti!
Alla fine, quando mescoli tutti gli ingredienti, prova più volte l'insalata per capire se le quantità sono giuste.

La cena ucraina - russa 01.03.2013

Lo sapevate che per capire se un uovo è sodo basta farlo girare sul tavolo? Se gira facilmente e tende a rimanere in piedi, vuol dire che è pronto, se invece fa fatica a girare o si ferma, vuol dire che è ancora troppo pesante e cioè è crudo!

Anatoliy Purchel

LE POLPETTE ALLA POZARSKY

di Tatiana Gafina
Yulia Kuznietsova e Anatoliy Purchel

Ingredienti (x 4 persone)

- 90 gr di mollica di pane raffermo
- 1 dl di panna liquida
- 900 gr di petto di pollo dissossato
- 150 gr di burro
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di vodka
- 100 gr di pangrattato
- sale

Caratteristiche

Provenienza: *Russia*
Difficoltà: *Media*
Tempo: *1 ½ ora*

Procedimento:
Taglia la mollica a pezzi e immergili nella panna liquida per circa un quarto d'ora. Poi strizzali e mettili in una scodella grande.
Trita il pollo con il tritacarne e mischialo con il pane. Aggiungi 60 gr di burro ammorbidito, un uovo, la vodka e il sale. Mescola bene con le mani inumidite e, quando tutto è amalgamato e non ci sono grumi di burro o pane, fai dodici crocchette di forma ovale. Passale nel pan grattato e appiattiscile leggermente in modo che abbiano uno spessore di circa 3 centimetri.
Metti il resto del burro in una padella grande e fai dorare le crocchette da entrambi i lati. Servile calde su un piatto riscaldato.

I consigli dello Chef

È meglio aggiungere nell'impasto solo il tuorlo dell'uovo. Questo renderà tutto più saporito!

La cena ucraina - russa 25.03.2013

Nel 1826 il poeta A. Pushkin si trovò a Torzok, una piccola città poco lontana da Mosca, nel ristorante di Pozarskij, dove assaggiò delle polpette così buone da meritare i seguenti versi:

"E a pranzo finirai
Da Pozarskij a Torzok
Le polpette assaggerai (proprio polpette)
Piu' leggero partirai"

È stato bello recitare questi versi alla presentazione della cena.

Anatoliy Purchel

GLI INVOLTINI DI VERZA

di Valonia Morar,
Geanina Duiça e Oleg Bulat

Ingredienti (x 4 persone)

- 400 gr di carne tritata (maiale e manzo)
- 1 verza, 1 cipolla, 2 carote
- 1 peperone rosso,
- 1 uovo
- 1 pezzo di osso affumicato
- 4 cucchiai di passata di pomodoro
- 2 vaschette di yogurt bianco magro
- sale, pepe, peperoncino
- marar (spezia, in italiano "aneto")

Caratteristiche

Provenienza: *Romania*
Difficoltà: *Alta*
Tempo: *2 ore*

Procedimento:
Togli il gambo della verza e mettila a scaldare in acqua e sale fino a quando non è morbida e le foglie si staccano facilmente. Quando è cotta, stacca ogni foglia e togli con delicatezza la parte più dura e fibrosa. Se le foglie sono molto grandi, puoi tagliarle in due parti. Metti sul fuoco l'olio con la cipolla tritata, le carote grattugiate e il peperone tagliato a pezzi, fino a quando non si ammorbidisce tutto. Poi aggiungi la carne e, mescolando, sale, pepe e infine il riso. Fai tostare il riso per 2- 3 minuti. Togli tutto dal fuoco e gira fino a quando si raffredda, aggiungi le due uova e mescola tutto con le spezie. A questo punto, prendi le foglia di verza, metti in ognuna un cucchiaio di condimento, arrotola la foglia e chiudi le estremità piegandole verso l'interno. Cuoci gli involtini disponendoli in cerchio in una pentola, sul cui fondo avrai posizionato un piatto. Al centro della pentola puoi mettere un pezzo di osso affumicato. Aggiungi la passata di pomodoro, copri tutto d'acqua e fai cuocere per circa 40 minuti. Servi gli involtini con un cucchiaio di yogurt.

I consigli dello Chef

Puoi provare questo piatto anche in versione vegetariana: con funghi e soia. È davvero squisito!

La cena rumena 26.04.2013

In Romania, per questo piatto, si usa un tipo di verza precotta. Valonia era disperata perché per la cena abbiamo usato la verza fresca che si vende in Italia e gli involtini non si cuocevano mai. Ma dalla pentola arrivava un profumo buonissimo!

Annamaria Nastasi e Simona Mercurio

LA TOCANIZA DI PATATE

di Valonia Morar,
Geanina Duiça e Oleg Bulat

Ingredienti (x 4 persone)

- 4 carote
- 2 cipolle normali
- 2 spicchi di aglio
- 2/3 peperoni rossi
- ½ kg di patate
- ½ kg di carne di maiale o vitello a bocconcini
- sale
- pepe
- peperoncino in polvere
- paprika dolce

Caratteristiche

Provenienza: *Romania*
Difficoltà: *Bassa*
Tempo: *40 minuti*

Procedimento:
Pulisci le cipolle, i peperoni e le carote e taglia tutto in pezzettini piccoli. Metti in una pentola l'olio e la carne e mescola fino a quando la carne non è cotta. Aggiungi le cipolle, le carote, i peperoni, le patate tagliate a spicchi e la paprika. Lascia tutto sul fuoco per 10 minuti circa, poi aggiungi acqua calda, sale, pepe e peperoncino. Fai bollire per 20 minuti, fino a quando le patate non sono morbide. Poco prima di ultimare la cottura, aggiungi il prezzemolo e l'aglio, da togliere successivamente.

I consigli dello Chef

Servi la tocaniza calda. Se vuoi, puoi aggiungere nel piatto un cucchiaio di yogurt bianco magro.

La cena rumena 26.04.2013

Il giorno della cena il nostro presidente Corrado, che si occupava della spesa, portò circa 10kg di carciofi. I carciofi per la tocaniza di patate?! Nella lista per la spesa avevo scritto "cartofi" (cioè "patate" in rumeno). Che errore! Siamo andati a comprare le patate e ognuno di noi è tornato a casa con una bella busta di carciofi.

Geanina Giovana Duiça

IL RICE AND CURRY

di Pathma Yakandawala

Ingredienti (x 4 persone)

- 500 gr di riso basmati
- 500 gr di pollo
- 50 gr di curry
- 20 gr di peperoncini verdi piccanti
- 2 cipolle
- zafferano
- karapincha (un'erba srilankese)
- kurundu (tipo cannella)
- sale, pepe, olio
- 3 cucchiai di latte di cocco

Caratteristiche

Provenienza: *Sri Lanka*
Difficoltà: *Bassa*
Tempo: *30 minuti*

Procedimento:
Metti l'acqua sul fuoco, aggiungi un po' di sale e, quando bolle, aggiungi il riso ben lavato. Quando l'acqua bolle nuovamente, continua a cuocere a fuoco lento, mescolando. Per vedere quando il riso è pronto bisogna assaggiarlo. Taglia il pollo in pezzetti piccoli e lavalo bene. In una ciotola passa il pollo nello zafferano e nel pepe. Poi metti l'olio in una padella, aggiungi cipolla, curry, karapincha, kurundu e i peperoncini. Il tutto deve friggere per 2-3 minuti. Poi aggiungi anche il pollo, mescolando con cura e aggiungendo un po' d'acqua quando necessario. Infine aggiungi il latte di cocco mescolato con acqua, mischia col pollo e lascia cuocere fino a quando il pollo non si è ammorbidito (circa 10 minuti). Servi il riso e il pollo nello stesso piatto, senza mescolarli.

I consigli dello Chef

Il riso deve essere ben lavato e l'acqua deve coprire il riso di un dito, non di più. Abbonda con l'olio per il soffritto, invece.

La cena rumena 31.05.2013

La cena conclusiva del progetto è stata anche l'occasione per consegnare gli attestati a tutti gli studenti della scuola. È stata una serata emozionante e c'erano circa 200 persone.

Corrado Maffia

IL KAHA BATH

di Pathma Yakandawala

Ingredienti (x 4 persone)

- 500 gr di riso samba
- 1 cucchiaio di zafferano
- 1 litro di latte di cocco
- 3 enasal (cardamomo)
- 3/4 karambunati (curcuma)
- uva sultanina
- karapincha (un'erba srilankese)
- kaju
- 2/3 cipolline piccole
- 10 gr di burro
- sale, olio

Caratteristiche

Provenienza: *Sri Lanka*
Difficoltà: *Bassa*
Tempo: *30 minuti*

Procedimento:
Lava bene il riso. Metti il burro in una pentola e fallo sciogliere. Aggiungi le cipolle tagliate piccole e la karapincha. Falle rosolare bene nel burro e poi aggiungi il riso crudo. Lascialo tostare per 2-3 minuti e poi aggiungi il latte di cocco con lo zafferano e lascia cuocere.
Aggiungi, infine, karambunati e enasal nella pentola del riso, che dovrà cuocere ancora per circa 20 minuti a fuoco basso e con il coperchio. Quando il riso è cotto, rimuovi le spezie che saranno salite a galla con un colino e servi il riso ancora caldo.

I consigli dello Chef

Puoi preparare un sacchettino di stoffa in cui pestare tutte le spezie. Al momento opportuno potrai aggiungere tutto il sacchettino nella pentola del riso, per poi rimuoverlo a cottura ultimata. È più comodo.

La cena srilankese 31.05.2013

La cucina era piena di spezie, semi e radici che non avevo mai visto prima. Con la guida di Pathma, un'organizzatissima squadra di cuochi e cuoche ha saputo trasformare tutti quegli ingredienti in una cena da leccarsi i baffi, con tanto di dolce.

Carmelinda Spina

Parte III
Strumenti per l'italiano L2

La lingua s'impara dai sensi: Il gusto. L'approccio didattico delle unità didattiche

di Carmela Maffia e Marta Maffia

Le unità didattiche proposte di seguito nascono dal progetto IL MONDO (in) CUCINA e dall'esperienza di cinque anni di insegnamento dell'italiano L2 nei corsi per immigrati realizzati dall'Associazione Scuola di Pace di Napoli. Il livello target delle unità corrisponde al B1 del Quadro Comune Europeo di Riferimento per le Lingue.[1]

Livello Intermedio	COMPRENSIONE	
	Ascolto	**Lettura**
B1	Riesco a capire gli elementi principali in un discorso chiaro in lingua standard su argomenti familiari, che affronto frequentemente al lavoro, a scuola, nel tempo libero ecc. Riesco a capire l'essenziale di molte trasmissioni radiofoniche e televisive su argomenti di attualità o temi di mio interesse personale o professionale, purché il discorso sia relativamente lento e chiaro.	Riesco a capire testi scritti di uso corrente legati alla sfera quotidiana. Riesco a capire la descrizione di avvenimenti, di viaggi e di sentimenti contenuta in lettere personalio e-mail.

Parlato		Scritto
Interazione orale	**Produzione orale**	**Produzione scritta**
Riesco ad affrontare molte delle situazioni che si possono presentare viaggiando in una zona dove si parla la lingua. Riesco a partecipare, senza essermi preparato, a conversazioni su argomenti familiari, di interesse personale o riguardanti la vita quotidiana (per esempio la famiglia, gli hobby, il lavoro, i viaggi e i fatti di attualità).	Riesco a descrivere, attraverso semplici espressioni, esperienze ed avvenimenti, i miei sogni, le mie speranze e le mie ambizioni. Riesco a motivare e spiegare brevemente opinioni e progetti. Riesco a narrare una storia e la trama di un libro o di un film e a descrivere le mie impressioni in un linguaggio piuttosto semplice.	Riesco a scrivere testi semplici e coerenti su argomenti a me noti o di mio interesse. Riesco a scrivere lettere personali esponendo esperienze e impressioni. Ma commetto ancora degli errori di grammatica.

Quadro comune europeo di riferimento per le lingue. Livelli europei. Scheda per l'autovalutazione.

[1] *Council of Europe, (Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment), Cambridge, University Press, 2001. Trad. it. (Quadro Comune Europeo di Riferimento per le Lingue: Apprendimento, Insegnamento, Valutazione), Milano, La Nuova Italia-Oxford University Press, 2002.*

Superati i livelli basici A1 e A2 (cui ci siamo dedicati nel manuale *Nuovi Italiani 2012*), il livello B1 permette di spingersi oltre, in una sperimentazione di apprendimento della lingua che parta da una situazione concreta, quella della cucina, e da un'esperienza specifica, vissuta e condivisa da tutti i partecipanti al progetto, e che prosegua in classe con l'uso di altrettanto specifici materiali didattici.
Partendo dalla considerazione che in termini psicolinguistici la nostra mente tende a memorizzare per campi semantici (insiemi semanticamente omogenei, come i colori, le parti del corpo e anche i termini relativi al mondo della cucina) e per sistemi completi (per esempio si memorizza il termine "grasso" in maniera stabile solo se accompagnato a "magro" che completa il campo), il *lexical approach* di Lewis ha rappresentato il nostro modello didattico di riferimento.[2]
Il lessico in generale, e il lessico della cucina nel nostro caso, è composto non solo da parole singole ma anche da collocazioni (combinazioni ad alta frequenza come per esempio "evitare di"), routine (entità fissate nell'uso come "per niente al mondo"), modi di dire, metafore fossili, proverbi ("dolce come il miele"). Un approccio che miri alla individuazione e all'apprendimento di tali *chuncks,* cioè gli elementi lessicali composti di una lingua, favorisce una comprensione globale dell'input da parte dell'apprendente, spostando l'accento sull'efficacia comunicativa piuttosto che sugli aspetti formali.
Il *lexical approach* ci ha permesso, quindi, di immergere in un singolare percorso di apprendimento linguistico un gruppo di discenti con diverso grado e tipo di motivazione, diverso livello di scolarizzazione, diversa lingua o (più spesso) lingue materne, e differenti età, ma accomunati da uno stesso livello di competenza dell'italiano L2 (A2) e una comune predisposizione affettiva a cucinare insieme i piatti dal mondo, realizzando, nello stesso tempo, un'esperienza sensoriale della lingua, attraverso il gusto.
Il confronto tra cucine di paesi molto distanti (sia in termini geografici che culturali) ha rappresentato la ricchezza del percorso, che ha visto l'italiano come unico veicolo di comunicazione. I partecipanti, dizionario bilingue alla mano, hanno condiviso strumenti, ingredienti e procedimenti culinari legati alle singole culture, ricevendo come input e producendo nel proprio output un lessico molto specifico.

---

[2] M. Lewis, (The Lexical approach), Hove, Language Teaching Publications, 1993.

L'approccio didattico utilizzato è stato, dunque, di tipo comunicativo, con sguardo particolare al *lexical approch* e ai principi dell'umanistico affettivo. Si propone un percorso diviso in 3 unità didattiche, ciascuna delle quali parte da un'attività di vario tipo che anticipa il testo centrale dell'unità (per esempio un'attività di descrizione di immagini collegate con il testo) stimolando l'attivazione delle conoscenze enciclopediche dello studente e la creazione della motivazione.

Dopo la presentazione del testo centrale, sul quale sono strutturate le successive attività di comprensione, si procede con le attività incentrate sulle funzioni comunicative del sillabo, a partire dalla ripresa e dall'analisi del testo principale e con l'introduzione di altri piccoli testi. Questa sessione contiene tutto ciò che è "pragmatica", che riguarda cioè l'uso della lingua, i contesti e i linguaggi settoriali.

È proposto, inoltre, un focus sulle strutture morfosintattiche incontrate e, infine, attività di produzione scritta e orale.

Il lavoro sul lessico è trasversale e distribuito nel corso dell'intera unità: nella fase di motivazione si lavora sul lessico "attivo", cioè quello già padroneggiato dall'apprendente; nella fase di comprensione sono proposte attività sui singoli termini (abbinamenti e *cloze*) e sulle collocazioni; nella terza fase, quella di pragmatica, si lavora anche su *chuncks* più complessi, come proverbi e modi di dire (unità 2); nelle produzioni orali e scritte, infine, si cerca di stimolare negli apprendenti la capacità di rielaborazione e trasformazione del lessico e l'uso di parafrasi (unità 3).

Le unità così strutturate, quindi, hanno come obiettivo una focalizzazione sui diversi livelli d'analisi della lingua: dal livello lessicale (già ampiamente discusso) a quello fonetico e morfo-sintattico, con uno sguardo rivolto agli aspetti prosodici (come l'intonazione) e alla gestualità (linguaggio fondamentale e complementare a quello verbale) nonché alla pragmatica interculturale.

Le abilità previste dal QCER (ascolto, lettura, interazione e produzione orale, produzione scritta) sono esercitate e messe in pratica attraverso diverse tipologie di attività che ricalcano quelle proposte nelle prove Cils (Certificazione di Italiano come Lingua Straniera) dell'Università per Stranieri di Siena, in conformità alle quali proponiamo di riempire anche gli allegati Fogli delle risposte. Dal settembre 2011, infatti, la Scuola di Pace ha stipulato una convenzione con l'Università di Siena, diventando sede d'esami Cils.

Di seguito riportiamo una sintetica descrizione delle 3 unità.

Unità	**1. La salute vien mangiando**	**2. Hai trovato pane per i tuoi denti?**	**3. Il pranzo è servito**
Lessico	- Lessico dell'educazione alimentare *(pasto, dieta, piramide alimentare, etc)* - Gli alimenti: *carboidrati, proteine, grassi e zuccheri*	- Lessico di diverse tradizioni culinarie *(cibi tipici, abitudini alimentari, etc)* - Proverbi e modi di dire sulla cucina e sul cibo	- Lessico dell'ambiente cucina: utensili e piccoli elettrodomestici - Espressioni per descrivere le azioni e i procedimenti per la realizzazione di una pietanza *(tagliare a cubetti, far rosolare, etc)* - Ingredienti e quantità
Funzioni comunicative	- Dare e ricevere consigli per un'alimentazione equilibrata - Chiedere e dare informazioni sull'apporto nutrizionale degli alimenti e sulla distribuzione dei pasti nella giornata e nella settimana	- Descrivere le abitudini alimentari del proprio paese - Chiedere e dare informazioni sulle proprie abitudini alimentari, al presente e al passato	- Descrivere il procedimento per la preparazione di un piatto - Chiedere e dare informazioni sulle ricette
Morfo-sintassi	- Pronomi relativi *(che, chi, cui)* - Condizionale presente dei verbi regolari, *andare* e *dovere* - I gradi dell'aggettivo: comparativo e superlativo	- Imperfetto e Passato Prossimo di verbi regolari e irregolari - Pronomi diretti e indiretti	- Imperativo affermativo e negativo *(tu, voi, LEI)* - Pronomi e aggettivi indefiniti - Proposizioni subordinate temporali e causali

Unità 1. La salute vien mangiando

di Carmelinda Spina e Marta Amodio

Esercizio 1. Osserva l'immagine. Cos'è? Quali alimenti riconosci?



Esercizio 2. Inserisci nella colonna giusta gli alimenti che conosci.

Carboidrati	Proteine	Grassi	Zuccheri

Esercizio 3. Leggi il testo, poi scegli l'affermazione corretta.

LA DIETA MEDITERRANEA



La dieta mediterranea più che un programma dietetico è uno stile alimentare fatto di regole e di abitudini ispirate alle tradizioni alimentari dei paesi del bacino mediterraneo. Già negli anni Cinquanta alcuni studi avevano dimostrato che le popolazioni di questi territori erano meno esposte ad alcune patologie come le malattie cardiovascolari e l'obesità. Tale regime alimentare sembrava essere in grado di "allungare la vita" di chi lo seguiva. La dieta mediterranea è incentrata soprattutto sulla corretta scelta degli alimenti mentre l'aspetto calorico gioca un ruolo di secondo piano. Ad un uomo adulto occorrerebbero ogni giorno circa 2500 calorie di cui il 60% dovrebbe provenire da carboidrati, il 20% da lipidi e solo il 10% da proteine. La dieta mediterranea prevede:

- Un maggiore consumo di proteine vegetali rispetto a quelle animali
- Riduzione dei grassi saturi a favore di quelli vegetali insaturi
- Riduzione della quantità di calorie da assumere giornalmente
- Aumento dei carboidrati complessi a sfavore di quelli semplici
- Elevata introduzione di fibre alimentari
- Riduzione del colesterolo
- Generale riduzione del consumo di carne, in particolare di quella rossa
- Maggiore consumo di pesce e legumi
- Il consumo occasionale di dolci

La dieta mediterranea prevede inoltre una drastica riduzione del consumo di: insaccati, superalcolici, zucchero bianco, burro, formaggi grassi, maionese, sale bianco, margarina, carne bovina e suina (specie i tagli grassi), strutto e caffè.

1. La dieta mediterranea è

a. un programma dietetico delle popolazioni mediterranee
b. uno stile alimentare ispirato alle tradizioni dei paesi mediterranei
c. uno studio scientifico degli anni Cinquanta

2. La dieta mediterranea contribuisce a
a. perdere peso in tempi rapidi
b. esporre chi la segue a patologie cardiovascolari
c. ridurre il rischio di malattie cardiovascolari
3. La dieta mediterranea è incentrata sulla
a. giusta scelta degli alimenti
b. riduzione delle calorie da consumare
c. eliminazione di alcuni alimenti dalla dieta
4. Ad un uomo adulto occorrerebbero 2500 calorie di cui
a. più della metà provenienti dai carboidrati
b. il 50% provenienti dai lipidi
c. in minima parte provenienti dai carboidrati
5. La dieta mediterranea prevede
a. un elevato consumo di carne
b. una drastica riduzione del consumo di pesce
c. un maggior consumo di carboidrati complessi
6. Secondo la dieta mediterranea è importante
a. aumentare il consumo di torte e biscotti
b. evitare l'uso di superalcolici
c. ridurre il consumo di legumi e cereali

Esercizio 4. Inserisci le parole nel testo.

a. pranzo	d. metabolismo	g. quotidiano
b. bevande	e. nutrizionisti	h. zuccheri
c. condimenti	f. fibre	

CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE



Un'alimentazione poco corretta è la causa principale di obesità, di sovrappeso e di molte malattie cardiovascolari. Mangiare in modo corretto può aiutare a prevenirle.
Per mantenere il 1.______________ attivo e per evitare attacchi di fame è fondamentale fare 5 pasti al giorno. Una ricca colazione, un 2. ______________ e una cena intervallati da un paio di spuntini (un frutto uno yogurt o uno snack).

É molto importante inoltre conoscere il proprio metabolismo e il proprio peso ideale. Per rimanere sotto controllo è infatti consigliabile pesarsi almeno una volta ogni due settimane.
La terza regola che i 3.______________ consigliano è fare attenzione alla qualità e quantità dei cibi che si assumono. È importante alzarsi da tavola quando non si è ancora completamente sazi e variare la dieta, preferendo gli alimenti di stagione.
Le verdure, oltre a contenere poche calorie, favoriscono la sensazione di sazietà grazie alle fibre in esse contenute. Rendono inoltre l'assimilazione del pasto stesso più graduale. Si consiglia pertanto di fare in modo che siano sempre presenti a pranzo e a cena.
La frutta è ricca di vitamina C e di 4.______________ quindi non deve mai mancare nella nostra dieta. Gli esperti consigliano di mangiare almeno un paio di frutti al giorno. Ma può essere assunta a volontà? Assolutamente no! Quando inizia ad essere troppa? É difficile stabilire un parametro unico per tutti, in generale è meglio non superare i 600 gr. giornalieri (circa 4 pezzi).
Il fabbisogno 5.______________ di proteine nobili va sempre soddisfatto, quindi si consiglia di consumare almeno un secondo piatto al giorno. Ma attenti alla porzione! Esagerare non è consigliabile, tanto più che lo smaltimento di porzioni eccessive può affaticare il fegato e i reni.
Gli esperti consigliano anche di bere tanto, almeno 2 litri di acqua al giorno. Attenzione però a 6.______________ gassate e zuccherate, succhi vari, energizzanti e anche allo zucchero che aggiungiamo nel caffè, nel tè e nelle tisane.
I dolci, le fritture, i 7.______________ più calorici vanno evitati? Certo che no, è solo l'abuso di questi a portare eccesso di peso e tutti i problemi che ne conseguono. Come regolarsi? Non devono essere la regola, ma l'eccezione.
L'attività fisica è indispensabile per il nostro benessere. Migliora l'aspettativa nonché la qualità della vita. Ma a fronte di allenamenti anche estenuanti, la quantità di alimenti che possiamo aggiungere alla nostra dieta risulta spesso limitata. Non abusate quindi di tutti quegli integratori spesso inutili e ricchi di 8.______________.
In cucina non bisogna per forza usare una eccessiva quantità di condimenti per rendere saporiti i nostri piatti! Padelle e teglie antiaderenti o in ceramica, vaporiere, sottovuoto, rendono semplice preparare pietanze succulente a ridotto contenuto calorico. Anche prestare attenzione ai tempi di cottura è importante. Si consiglia di non cuocere eccessivamente gli alimenti.

Esercizio 5. Scegli le informazioni presenti nel testo dell'esercizio 4.

1. Per evitare attacchi improvvisi di fame è necessario fare un paio di spuntini ogni due ore.
2. Secondo i nutrizionisti è importante stare attenti non solo alla quantità ma anche alla qualità degli alimenti.
3. Le verdure favoriscono limitatamente il senso della sazietà.
4. Gli esperti consigliano di mangiare frutta a volontà ogni giorno.
5. Data l'importanza delle proteine nobili è sempre consigliabile mangiare oltre al primo un secondo piatto durante la giornata.
6. È importante ricordarsi di bere molto durante la giornata, almeno un paio di litri di acqua al giorno evitando bevande zuccherate.
7. Fare attività fisica consente di aumentare la quantità di alimenti che possiamo aggiungere alla nostra dieta.
8. Per rendere saporiti i nostri piatti bisogna usare padelle antiaderenti e in ceramica.

Esercizio 6. Quali di queste espressioni sono consigli?
Quale può essere l'intonazione di questi enunciati?[1]

	SI	NO
1. Secondo me, devi inserire nella tua dieta più frutta e verdura.		
2. Non pensi di essere dimagrita abbastanza?		
3. Non ti permettere di usare l'olio d'oliva per friggere!		
4. Sarebbe il caso che tu la finisca di bere tanto alcol.		
5. Dovresti evitare di mangiare troppo sale!		
6. Non inserire assolutamente troppe proteine nella tua dieta!		
7. La carne andrebbe mangiata una volta alla settimana.		
8. No, il pesce non mi piace.		

[1] In questa attività può essere interessante valutare se e in che modo un cambiamento dell'intonazione dell'enunciato possa modificarne il significato e la funzione. Si può lavorare sull'imitazione della curva intonativa prodotta dal docente.

Esercizio 7. Realizza una breve indagine nella tua classe.

1. Quanti sono i tuoi pasti giornalieri?
2. Quante porzioni di frutta e verdura consumi alla settimana?
3. Quanto pesce? Quanta carne?
4. Quante volte a settimana consumi alcol e dolci?

	Studente 1 ____________	Studente 2 ____________	Studente 3 ____________	Studente 4 ____________
Domanda 1				
Domanda 2				
Domanda 3				
Domanda 4				

Esercizio 8. Riempi gli spazi con il pronome relativo giusto. Scegli tra: CHE, CHI, CUI

1. Il ristorante in _______ abbiamo mangiato ieri sera io e Carlo era molto carino!
2. _______ mangia in modo corretto riduce il rischio di malattie!
3. Il coltello con _______ ho affettato il salame è in ceramica.
4. Sono dimagrita grazie ai consigli _______ mi ha dato la nutrizionista
5. _______ ha preparato la torta per il tuo compleanno? era buonissima!
6. Ieri ho preparato la lasagna seguendo i consigli _______ mi hai dato tu.

Esercizio 9. Completa le frasi con il condizionale presente del verbo tra parentesi servendoti pure delle tabelle in basso. Scegli il numero per ogni frase che corrisponde alla tua opinione.

1. Sì, assolutamente / 2. Sì, sono abbastanza d'accordo / 3. Dipende / 4. No, non sono completamente d'accordo / 5. No, assolutamente

Consigli per una sana e corretta alimentazione. Quanto sei d'accordo?

a. I pasti principali non (andare) _____________ mai saltati.	
b. Le porzioni abbondanti (aiutare) _____________ a stimolare il metabolismo.	
c. Il consumo di verdura (ridurre) _____________ il senso di sazietà.	
d. La frutta (contenere) _____________ un'eccessiva quantità di zuccheri semplici.	
e. Con le bevande gassate e zuccherate (aggiungere) _____________ utili calorie alla tua dieta.	
f. I dolci non (dovere) _____________ essere la regola, ma l'eccezione.	

Il Condizionale Presente

	MANGIARE	PRENDERE	RIEMPIRE
io	mangerei	prenderei	riempirei
tu	mangeresti	prenderesti	riempiresti
lei/lui/LEI	mangerebbe	prenderebbe	riempirebbe
noi	mangeremmo	prenderemmo	riempiremmo
voi	mangereste	prendereste	riempireste
loro	mangerebbero	prenderebbero	riempirebbero

	ANDARE	DOVERE
io	andrei	dovrei
tu	andresti	dovresti
lei/lui/LEI	andrebbe	dovrebbe
noi	andremmo	dovremmo
voi	andreste	dovreste
loro	andrebbero	dovrebbero

Esercizio 10. Collega le domande alle risposte, inserendo il comparativo o il superlativo giusto dei seguenti aggettivi: *leggero, grasso, buono, cattivo, facile.*

1. Hai mai assaggiato la pizza Margherita "da Sorbillo" ?	a)Era ______________, ho sbagliato tutte le dosi!
2. Secondo te è leggero il calamaro fritto?	b) Sì, sabato scorso! Era ______________!
3. Come cucini la cotoletta alla milanese?	c) Ti consiglio la trattoria "Tre soldi": il suo arrosto è ______________ in assoluto!
4. Vorrei mangiare un ottimo arrosto, mi consigli un ristorante?	d) Il cous cous! È ______________ timballo da preparare!
5. Come è venuto il tiramisù che hai preparato ieri?	e) Io uso sempre l'olio d'oliva perché è ______________ burro
6. Per la cena di domani prepariamo il timballo o il couscous?	f) No, secondo me è ______________ alla griglia

Esercizio 11. Rispondi oralmente. Qual è secondo te il pasto più importante della giornata? Perché?

Esercizio 12. Immagina di essere un nutrizionista. Devi scrivere a una tua amica 10 consigli per una sana e corretta alimentazione. Scrivi da 100 a 120 parole.

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

Unità 2. Hai trovato pane per i tuoi denti?

di Carmine Valentino e Paola Carrozzo

Esercizio 1. Cosa ti fa venire in mente questa foto?



Esercizio 2. Sei d'accordo con quanto afferma Wikipedia? Qual è, secondo te, il ruolo che la cucina può avere all'interno della cultura di un popolo? Parlane con gli altri studenti e con l'insegnante.

Wikipedia definisce la **cucina** come un'arte *"il cui messaggio passa attraverso sapori, profumi, sensazioni tattili (consistenze, temperature), sensazioni visive e, in una certa misura, anche suoni"* ed aggiunge che, storicamente, la parola cucina indica tutto ciò che è legato alla cottura e, più in generale, alla preparazione di cibi e bevande, sottolineando come le tradizioni culinarie cambino da luogo a luogo per diversi motivi. Il clima, la disponibilità di alcuni ingredienti, l'uso di particolari strumenti per consumare il cibo e - in alcuni casi - particolari precetti religiosi, sono elementi che influiscono molto sulla cucina di un paese o di una regione.In questi ultimi anni, lo sviluppo di nuove tecniche per produrre, conservare e trasportare il cibo, insieme all'aumento degli scambi tra le diverse culture, ha messo in

contatto tradizioni culinarie di diversa provenienza. La cucina è diventata, quindi, un elemento importante per conoscere la cultura di un popolo, ma anche un momento di contatto tra popoli geograficamente lontani tra loro.

Esercizio 3. Leggi i testi e scegli le informazioni presenti nei testi.

Abbiamo chiesto ad alcuni dei ragazzi che hanno frequentato il nostro laboratorio di cucina, di parlarci un po' delle principali abitudini alimentari dei loro paesi. Ecco cosa ci hanno detto.

Abdallah (Algeria): Nonostante il nostro paese abbia un clima molto caldo, la base della nostra alimentazione è costituita da piatti caldi: in estate, tuttavia, non mancano cibi freddi ed insalate. Tra le tradizioni principali ci sono quella di preparare il cous-cous almeno una volta a settimana e di mangiare una zuppa a cena. Nelle zone interne del paese, la maggior parte dei piatti sono a base di carne; nelle zone costiere, invece, l'alimentazione è più varia, ed anche il pesce ne è una parte importante. Mangiamo anche tante verdure, mentre la pasta si cucina raramente.



Doichin (Bulgaria): Anche da noi si mangiano tanti piatti caldi, perlopiù a base di carne. In occasione delle principali festività (Natale, Pasqua, San Giorgio) si preparano piatti particolari: in queste giornate è molto importante il fatto che tutta la famiglia si ritrovi intorno alla tavola. I miei connazionali sono grandi consumatori di vino, grappa e birra
.



Yulia (Ucraina): In Ucraina, le zuppe sono tra i piatti principali, si mangia anche tanta carne di maiale e pochi tipi di pesce. Durante i nostri freddi inverni, mangiamo soprattutto cibi caldi e frutta come mele, pere e prugne; in estate, invece, ci piacciono molto le insalate. Tra i piatti tipici ricordo i pel'meni o i varenyki, simili a tortellini e ravioli italiani. Una delle principali tradizioni è quella di prendere il tè al pomeriggio. Il caffè, invece, è poco usato.



Cristian (Spagna): Il riso è uno degli alimenti più importanti della costa mediterranea della Spagna, si coltiva soprattutto alla foce dei fiumi Ebro e Jucar. In genere, si mangiano tante verdure, ma i prodotti tipici più famosi sono salumi come chorizo e jamòn, e formaggi come il manchego, che viene servito anche nelle osterie. Uno dei nostri dolci tipici è la natilla, mentre a Natale si preparano la torta dei Re Magi (roscòn), il torrone



(nella zona di Alicante), il marzapane e le tejas, dolci di mandorle a forma di tegole.

1. Il couscous è uno dei piatti tradizionali della cucina algerina.
2. Nelle zone interne dell'Algeria la pasta viene preferita agli altri alimenti.
3. D'estate gli algerini preferiscono variare la loro alimentazione, inserendo anche piatti freddi come le insalate.
4. La Bulgaria non offre una grande varietà di alimenti perché il clima non consente di coltivare molte specie di piante.
5. I bulgari amano ritrovarsi intorno alla tavola per trascorrere insieme i principali giorni di festa.
6. I piatti di carne bulgari sono spesso conditi con spezie provenienti da altri paesi.
7. L'Ucraina è un paese in cui il consumo di pesce è tra i più alti in Europa.
8. I pel'meni ed i vareniki hanno un aspetto simile ad alcuni piatti tipici italiani.
9. In Ucraina, tè e caffè sono considerati prodotti tipici locali.
10. La costa mediterranea della Spagna è conosciuta anche per le sue piantagioni di riso.
11. In Spagna i salumi vengono sempre preferiti agli alimenti di origine vegetale.
12. Le feste natalizie rappresentano l'occasione per preparare alcuni dolci tipici spagnoli.

Esercizio 4. Proviamo a riassumere insieme quello che ci hanno detto i ragazzi. Completa il testo con le parole corrette.

Cristian ed Abdallah vengono da due paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo: Cristian è 1.______________, mentre Abdallah è 2.________________. I loro sono due paesi dal clima molto caldo, ma dalle tradizioni culinarie diverse. In Algeria, il piatto tradizionale è il 3.__________________, ma anche le 4._______________ sono una parte importante dell'alimentazione. In Spagna, invece, il 5._____________ viene coltivato soprattutto al sud ma i prodotti tipici più conosciuti sono 6._______________ e 7.________________; ci sono anche tanti dolci tipici come il roscòn, che si prepara a 8.__________________.
Gli altri due ragazzi, Doichin e Yulia, arrivano da due paesi dell'Europa Orientale, la 9.________________ e l'10._______________, dove il clima è molto più freddo. I bulgari amano stare insieme nei giorni di festa come 11.______________, 12.____________ ed il giorno di San 13._____________, magari bevendo 14.____________, 15.______________ o 16._______________. In Ucraina, i piatti principali

sono le 17.________________ ed i piatti a base di 18.________________, mentre varenyki e pel'meni ricordano un po' 19._____________ e 20._____________ italiani; i connazionali di Yulia amano prendere il tè al 21.__________________.

Esercizio 5. Queste sono alcune delle espressioni più difficili che hai incontrato nel testo. Cerca di spiegarne il significato con l'aiuto dell'insegnante.

1. Tradizioni culinarie:

____

____

2. Abitudini alimentari:

____

____

3. Cibi tipici:

____

____

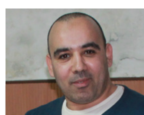
Esercizio 6. Leggi il testo, poi completa con l'affermazione corretta.

Ed ora due parole sulla cucina italiana….

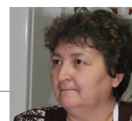
La caratteristica principale della cucina Italiana è la sua estrema semplicità, con molti piatti composti da 4 fino ad 8 ingredienti. I cuochi Italiani fanno affidamento sulla qualità degli ingredienti piuttosto che sulla complessità di preparazione. I piatti e le ricette sono spesso state creati dalle nonne più che da chef, per questo molte ricette sono adatte alla cucina casalinga. La cucina italiana è conosciuta per la propria diversità a livello regionale e per l' abbondanza nel gusto e nei condimenti. É inoltre ritenuta la più famosa nel mondo, con influenze a livello internazionale, tanto che l'emittente televisiva statunitense CNN la colloca al primo posto tra le cucine più apprezzate a livello globale. D'altra parte molti piatti che una volta erano conosciuti solo a livello regionale, si sono diffusi in tutta la nazione.

1. La cucina italiana è
   a. molto sofisticata
   b. semplice
   c. poco conosciuta nel mondo
2. I piatti italiani sono preparati
   a. solo dai grandi chef
   b. un po' da tutti

   c. solo dalle nonne
3. La cucina italiana
   a. è diversa da regione a regione
   b. è uguale da Nord a Sud
   c. cambia da persona a persona
4. La CNN ha definito la cucina italiana come
   a. la più calorica a livello mondiale
   b. la più apprezzata al mondo
   c. la più antica tra quelle conosciute



Esercizio 7. Riordina il dialogo.



Mourad	Mitka
1. Ciao Mitka, cosa prepari oggi? 2. Quale ingrediente manca rispetto al tuo paese? 3. Che cos'è? 4. É vero, qui in Italia neanche io ho trovato tutto quello che di solito usavo in Algeria. E tu, come fai ora per preparare la tua musaka? 5. E se non c'è neanche nei negozi bulgari? 6. Anche io ho inventato nuove ricette qui in Italia insieme ad amici italiani. Abbiamo creato piatti senza confini!	a. É una spezia che somiglia alla menta. Qui in Italia non riesco a trovarla. b. Ecco giusto, la mia sarà una musaka senza confini! c. Preparo la musaka, ma mi mancano degli ingredienti che in Bulgara si trovano facilmente. d. Allora nascerà una nuova musaka con la menta! Sono sicura che sarà buonissima! e. Devo provare ad andare nei negozi bulgari alla stazione. Forse lì la trovo. f. Manca la ghiozum!

Esercizio 8. Ecco alcuni proverbi e modi di dire italiani legati al cibo. Collega ogni proverbio con il suo significato.

a. Cade come il cacio sui maccheroni	1. Far apparire una situazione nel modo più vantaggioso possibile
b. O mangi questa minestra o ti butti dalla finestra	2. È meglio accontentarsi di poco ma sicuro subito, piuttosto che ottenere molto ma incerto domani
c. C'entra come il cavolo a merenda	3. La differenza tra due cose, persone o situazioni è solo apparente
d. Meglio un uovo oggi che la gallina domani	4. Dire tutta la verità
e. Rigirare la frittata	5. Persona o avvenimento che arriva al momento giusto

f. Se non è zuppa, è pan bagnato	6. Cose all'apparenza poco pregiate e senza valore possono nascondere in realtà delle grandi qualità.
g. Il vino buono sta nella botte piccola	7. Le occasioni migliori capitano a chi non le sa cogliere
h. Dio dà il pane a chi non ha i denti	8. Non hai scelta/ Non ci sono altre soluzioni
i. Dire pane al pane e vino al vino	9. Cosa completamente inopportuna

Esercizio 9. Come sono cambiate le tue abitudini alimentari?

Come abbiamo detto, le tradizioni culinarie e le abitudini alimentari cambiano da posto a posto: quindi, quando ci si sposta in un altro paese, si cambia anche il proprio modo di mangiare. Abbiamo chiesto ai nostri ragazzi come è cambiata la loro alimentazione da quando sono in Italia: ecco cosa ci hanno risposto.
Leggi il testo e cerchia i verbi al passato prossimo ed all'imperfetto che incontri.

Abdallah: Quando vivevo in Algeria, le cose che mangiavo più spesso erano le zuppe ed i piatti caldi, specialmente a cena: quella con ceci, pollo e patate è il mio piatto preferito. Adesso ho scoperto tanti piatti italiani come pasta, formaggi, pizza, carne, etc.
Doichin: Posso dire che, in generale, la mia alimentazione non è cambiata molto. La carne è il mio alimento preferito, mentre non ho mai mangiato tanti latticini e verdure. Mi mancano tanto la moussaka e la banitsa, due piatti tipici del mio paese. Qui in Italia, li ho sostituiti soprattutto con la pasta.
Yulia: I dolci e gli ingredienti delle insalate che in Ucraina mangiavo spesso, in Italia sono quasi introvabili... Qui, però, ho trovato cose che non avevo mai visto in vita mia, come la pasta ed i friarielli...
Cristian: Quando ero a Madrid mangiavo soprattutto legumi e carne, gli alimenti tipici di quella zona. Da quando sono a Napoli, mangio tutti i cibi tipici della cucina napoletana: pensa che la pizza e la pasta con patate o ceci sono diventate i miei piatti preferiti.

Esercizio 10. Inserisci i verbi all'imperfetto.

1. Quando (essere) _______________ bambini, la nonna ci (preparare) _______________ le tejas.
2. Di sera, Abdallah (preferire) _______________ gustare una zuppa calda.
3. Da piccola, non ti (piacere) _______________ ancora il caffè, vero?
4. Doichin e i suoi parenti ogni anno (riunirsi) _______________ per la festa di San Giorgio.

5. Nei loro paesi d'origine i nostri studenti non (comprare) _______________ mai la mozzarella.
6. In Spagna noi (andare) _______________ tutti le sere a mangiare nelle osterie.
7. In Ucraina (voi/mangiare) _______________ tanta frutta, soprattutto mele, pere e prugne.

Esercizio 11. Inserisci i verbi al passato prossimo.

1. In Italia Doichin (scoprire) _______________ tanti piatti nuovi.
2. Al mercato noi non (trovare) _______________ gli ingredienti per la banitsa.
3. La pasta e patate (diventare) _______________ il mio piatto preferito.
4. Negli ultimi mesi la nostra alimentazione (cambiare) _______________ molto.
5. Ieri noi (provare) _______________ a fare la parmigiana.
6. Tu (assaggiare) _______________ la moussaka che (preparare) _______________ Doichin?
7. Ieri voi (andare) _______________ a mangiare la pizza.
8. Peccato, (tu/mettere) _______________ troppo sale nella zuppa.

Esercizio 12. Inserisci i verbi all'imperfetto o al passato prossimo.

1. In Algeria Abdallah (mangiare) _______________ couscous almeno una volta a settimana.
2. La pasta e patate (diventare) _______________ il mio piatto preferito.
3. Quando (io/vivere) _______________ in Ucraina, (io/preparare) _______________ i dolci tipici.
4. Cristian e Yulia in Italia (imparare) _______________ a cucinare la pasta.
5. Un tempo le donne (trascorrere) _______________ molte ore a cucinare.
6. Voi (preparare) _______________ un ragù molto buono!

Esercizio 13. Scegli il pronome diretto o indiretto corretto.

1. Adoro il couscous, LO/ LA/ LI mangio una volta a settimana.
2. Mi servono le melanzane per preparare la moussaka, vado a comprarLA/ LE/LI nel pomeriggio.
3. Vieni a cena da NOI/ TE/ VOI, cuciniamo il riso con le verdure.
4. Il roscòn è un dolce tipico della Spagna, gli Spagnoli LO/ LA/ GLI preparano di solito in occasione del Natale.
5. Sono affamato! DAMMI/ DAGLI/ DALLE qualcosa da mangiare!
6. Doichin ha detto che non LI/ LE/ GLI piacciono le verdure.

7. Yulia beve il tè ogni pomeriggio, il caffè, invece, non LORO/ GLI/ LE piace.
8. Non preoccuparti, dopo la cena Cristian SI/ CI/ NOI riaccompagna a casa in macchina.
9. Stasera, Yulia LE/ TE/ VI farà assaggiare il borshch che ha preparato.
10. Oggi cucinano Ivan e Cristian, dite LORO/ GLI/ LI di non mettere troppo peperoncino.

Esercizio 14. I nostri ragazzi hanno parlato delle tradizioni culinarie del loro paese. Prova anche tu a descrivere quelle del tuo paese o della tua regione di origine, indicando quale è la base dell'alimentazione, i piatti ed i dolci tipici delle festività, le bevande più usate, le specialità, regionali etc. Scrivi da 100 a 120 parole.

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____



Esercizio 15. Da quando sono arrivati in Italia, l’alimentazione dei nostri ragazzi è cambiata molto. E per te? Quali sono stati i cambiamenti principali? Quali sono i cibi del tuo paese che hai ritrovato anche qui in Italia? Quali sono i piatti italiani che hai scoperto? Parlane con gli altri studenti e con l’insegnante.

Unità 3. Il pranzo è servito

di Marta Maffia e Carmela Maffia

Esercizio 1. Osserva l'immagine e descrivila oralmente.



Esercizio 2. Completa la tabella.



Cosa c'è in cucina?	Cosa si fa in cucina?	Cosa manca? [1]
Il cucchiaio	*Si lavano i piatti*	

[1] *In questa colonna puoi inserire oggetti che sono necessari a cucinare piatti del tuo paese e che mancano nella cucina proposta in immagine. Puoi anche provare a disegnarli.*

Esercizio 3. Leggi e scegli le informazioni presenti nel testo.

INSALATA RUSSA



Ingredienti

- 2 uova
- 200 gr di carote
- 50 gr di cetrioli sotto aceto
- 500 gr di patate
- 300 gr di piselli
- 300 gr di maionese
- sale
- pepe
- olio d'oliva extravergine
- aceto

Procedimento

Lavate le patate e le carote, sbucciatele e tagliatele a dadini piccoli.
Mettete a lessare separatamente le carote, le patate e i piselli in acqua bollente e salata. Attenzione, non lasciate troppo tempo le verdure sul fuoco, perché devono rimanere croccanti. A cottura ultimata scolate le verdure e fatele raffreddare in un colino in modo che perdano tutta l'acqua di cottura.
Nel frattempo mettete a bollire due uova e quando sono sode, sbucciatele e lasciatele raffreddare. Tagliate i cetriolini a dadini molto piccoli. Per sminuzzarli, potete usare anche il frullatore.
Quando le verdure sono tiepide mettetele dentro a una ciotola con i cetriolini e condite tutto con olio, aceto (qualche cucchiaino), sale e pepe. Successivamente aggiungete la maionese e le uova, se serve, un po' di sale. Potete conservare alcuni pezzetti di uova per la decorazione.
Mettete l'insalata in frigorifero per almeno un'ora prima di servirla.

1. Per l'insalata russa sono necessari qualche patata e un po' di cetrioli.
2. La maionese non è tra gli ingredienti principali dell'insalata russa.
3. Devi cuocere le carote e le patate separatamente in una teglia.
4. Si deve conservare l'acqua di cottura delle verdure, in modo che non si perdano i sali minerali.
5. Bisogna evitare di cuocere troppo le verdure.
6. Puoi aggiungere i cetriolini quando le altre verdure sono quasi cotte.
7. Puoi usare anche i piselli per la decorazione.
8. È meglio non servire in tavola l'insalata quando è ancora calda.

Esercizio 4. Riordina la ricetta.

PREPARAZIONE DEL COUSCOUS MAGHREBINO

	Aggiungi olio d'oliva e mescola il couscous crudo con le mani per separare i granuli.
	Quando il couscous ha assorbito tutta l'acqua, mettilo a cuocere a vapore per 20 minuti.
	Dopo 20 minuti di cottura, togli il couscous dal fuoco, riversalo nel recipiente e aggiungi 100 g di margarina o burro, un po' di sale e gira. Fai questa procedura per due volte.
1	Metti il couscous ancora crudo in un recipiente. Non dimenticare che il recipiente deve essere molto grande perché poi il couscous crescerà.
	A fine cottura, unisci il couscous alle verdure e alla carne, dopo averle cotte separatamente.
	Mentre mescoli il couscous crudo, aggiungi un po' alla volta acqua calda con un mestolo e gira con una cucchiarella. Attenzione, non usare acqua bollente!

Esercizio 5. Abbina ogni utensile a nome e azione. Se vuoi, puoi aggiungere un gesto.

1. frullatore	A. pulire, asciugare
2. colino	B. pesare
3. cucchiarella	C. infornare
4. impastatrice	D. versare, mescolare
5. strofinaccio	E. scolare
6. mestolo	F. frullare, tritare, sminuzza
7. teglia	G. impastare
8. bilancia	H. mescolare

Esercizio 6. Guarda le immagini e prova a scrivere i passaggi della ricetta.

LE MONTANARE

Ingredienti

- 500 gr di farina
- 20 gr di lievito di birra
- 20 gr di sale
- un cucchiaino di zucchero
- polpa di pomodoro
- cipolla
- olio
- aglio
- basilico
- 200 gr di fiordilatte

1		
2		
3		

4		____________________

Esercizio 7. Scrivi la domanda o la risposta.

1. Per quanto tempo si deve lavorare l'impasto?

____

2. Mi scusi, Chef Tony, come posso decorare la mia torta?

____

3. Come faccio a capire quando le patate bollite sono cotte?

____

4. A che temperatura deve stare il forno?

____

5. ____
Aggiungi il sale solo a cottura ultimata.

6. ____
Ci vuole circa un'ora.

7. ____
Perché freddo è più saporito ma si può servire anche caldo.

8. ____
Può tagliarle alla julienne oppure a dadini piccoli, come preferisce.

Esercizio 8. Rileggi il testo dell'esercizio 3. Trova tutte le forme dell'imperativo e completa la tabella.

	TU	TU NEG	VOI	VOI NEG
1	*Lava*	*Non lavare*	*Lavate*	*Non lavate*
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

Esercizio 9. Leggi il dialogo, guarda la tabella e trasforma da tu a LEI.

Prenda pure altre patatine!

No grazie, fanno male! Sono fritte!

	TAGLIARE	AGGIUNGERE	SENTIRE
TU	Taglia	Aggiungi	Senti
LEI	Tagli	Aggiunga	Senta

La forma negativa con il LEI si ottiene premettendo il *non* alla forma positiva!

1. Gira subito la salsa e metti tutto nella teglia.

____

2. Non stendere la pasta direttamente nel ruoto, lavorala sul tavolo e aggiungi dopo il condimento.

____

____

3. Sbatti prima le uova con lo zucchero e in un secondo momento unisci il tutto con la farina

____

____

4. Disponi la farina a fontana, fai bollire l'acqua e versala.

____

5. Quando aggiungi il lievito, non impastare per più di 15 minuti.

____

6. Amalgama per bene l'impasto e non lasciarlo nel forno a una temperatura troppo alta.

____

____

7. Cucina pure ma non sporcare tutto!

____

Esercizio 10. Inserisci il pronome o aggettivo indefinito nella forma giusta. Scegli tra:
ogni, qualche, ciascuno, qualsiasi, alcuno, altro, nessuno, troppo, poco

a. Non dimenticare di cucinare anche le 1.__________ verdure che trovi in frigo.
b. Per rendere più ricco il panettone, puoi aggiungere 2.__________ chicchi di uva passa.
c. Ma queste carote sono 3.__________! Lasciane un po' da parte per il brodo.

d. Bastano 4.____________ minuti di cottura in più per far bruciare la pizza!
e. Ancora 5.____________ istante e assaggerai la pasta e lenticchie migliore della tua vita!
f. 6.___________ persona faccia come desidera! 7.___________ha il suo modo di presentare le pietanze.
g. 8.____________ cosa cucini tu, diventa un capolavoro!
h. 9._____________ piatto mi riesce meglio dei cannelloni con ricotta e spinaci.

Esercizio 11. Una tua amica sta facendo una dieta. Ti ha scritto una mail per chiederti la ricetta di un piatto tipico del tuo paese. Rispondile ma attenzione, scegli una pietanza non troppo calorica! Scrivi tra 100 e 120 parole.

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

Esercizio 12. Role play. Sei in un negozio e devi comprare uno di questi 4 piccoli elettrodomestici per cucinare. Spiega alla commessa cosa cerchi senza usare il nome dell'oggetto e le parole nelle carte (hai a disposizione 2-3 minuti).[2]

FRULLATORE
frullare
frullato

IMPASTATRICE
pasta
impastare

TOSTAPANE
pane
tostare

SPREMIAGRUMI
spremere
agrumi

[2] Lo scopo dell'attività non è indovinare subito il nome dell'elettrodomestico, ma stimolare l'apprendente a utilizzare sinonimi o perifrasi, tenendo presente gli ingredienti degli alimenti proposti (come per il pane che non si può pronunciare) o i diversi usi degli elettrodomestici.

Fogli delle risposte

Unità 1

Esercizio 3

	A	B	C
1	O	O	O
2	O	O	O
3	O	O	O
4	O	O	O
5	O	O	O
6	O	O	O

Esercizio 4

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	O	O	O	O	O	O	O	O
2	O	O	O	O	O	O	O	O
3	O	O	O	O	O	O	O	O
4	O	O	O	O	O	O	O	O
5	O	O	O	O	O	O	O	O
6	O	O	O	O	O	O	O	O
7	O	O	O	O	O	O	O	O
8	O	O	O	O	O	O	O	O

Esercizio 5

O	1
O	2
O	3
O	4
O	5
O	6
O	7
O	8

Esercizio 8

1			
2			
3			
4			
5			
6			

Esercizio 9

a															
b															
c															
d															
e															
f															

Unità 2

Esercizio 3

O 1
O 2
O 3
O 4
O 5
O 6
O 7
O 8
O 9
O 10
O 11
O 12

Esercizio 4

1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												

Esercizio 6

	A	B	C
1	O	O	O
2	O	O	O
3	O	O	O
4	O	O	O

Esercizio 7

1	
2	
3	
4	
5	
6	

Esercizio 8

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

Esercizio 10

1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													

Esercizio 11

1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			

Esercizio 12

1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			

Unità 3

Esercizio 3

O 1
O 2
O 3
O 4
O 5
O 6
O 7
O 8

Esercizio 5

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

Esercizio 10

1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													